Parents d'ados

Maintenir le cap pendant la tempête

La Mutualité Socialiste



www.mutsoc.be



Cette brochure est une adaptation « papier » de l'initiative virtuelle de l'Union nationale des Mutualités socialistes, des Centres de Planning familial des Femmes prévoyantes socialistes et de Latitudes Jeunes.

- Rédaction pour Internet : Josiane De Ridder
- Adaptation pour le support papier : Catherine Spièce, service Promotion de la santé de l'Union Nationale des Mutualités socialistes
- Mise en page : Héroufosse communication
- Photo de couverture : © CatPaty13 - Fotolia.com
- Coordination de la publication et suivi de production : André Ninane, Unité consumérisme de l'UNMS

- Editeur responsable : Bernard De Backer - rue Saint-Jean - 32/38 1000 Bruxelles

- Cette brochure peut être obtenue gratuitement :
  - dans un point de contact de la Mutualité Socialiste
  - auprès du département Communication de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes,
    rue Saint-Jean- 32/38 - 1000 Bruxelles
    Tél : 02 515 05 59 - Fax : 02 512 62 74 - unms@mutsoc.be
  - sur le site internet www.mutsoc.be

Dépôt légal : D/2009/1222/01

Sommaire

L'adolescence, un passage obligé

Si vous ouvrez cette brochure, c'est sans doute parce que vous vous posez des questions sur votre adolescent. Il sort souvent avec ses amis et rentre à pas d'heure, il a tendance à boire un verre de trop, il lui arrive de fumer un joint, il multiplie les aventures amoureuses, tantôt il est d'une humeur massacrante, tantôt il embrasserait la terre entière…

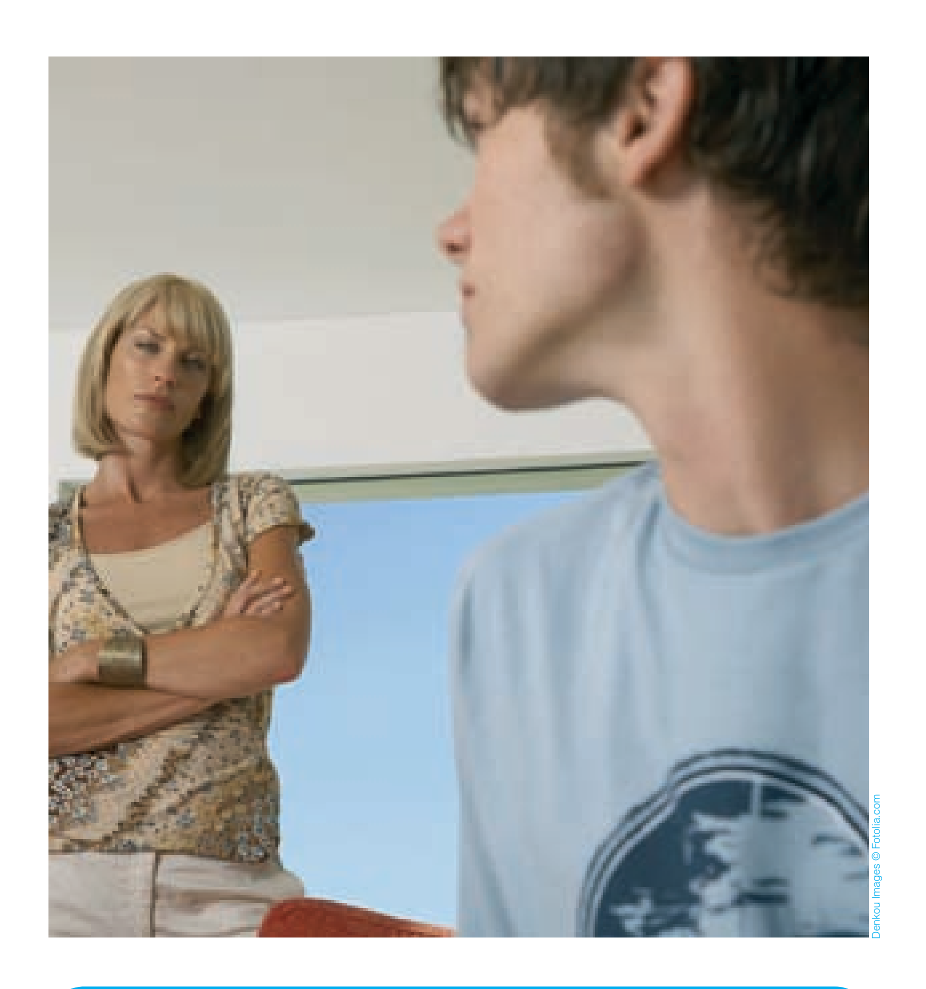
Vous ne le reconnaissez plus. Devez-vous intervenir ? Laisser-faire ? Modifier quelque chose dans votre attitude ? Comment faire pour bien faire ? Ce qu'il vit relève-t-il d'une adolescence « normale » ou d'un malaise plus profond ?

Ne dramatisez pas d'emblée. L'adolescence est un passage, tant pour les parents que pour les enfants. Certains disent que c'est un mauvais moment à passer. Mais il ne dure pas et rien n'y est figé. Votre adolescent vivra cette période à sa façon, tout comme vous aurez votre façon d'être son parent. Cette relation dépend donc de vous deux.

Votre adolescent va mal aujourd'hui ? Il n'est pas écrit qu'il en sera de même demain. Armez-vous de patience. Un jour, cet adolescent qui vous pose tant de questions, sera adulte.

Une chose est sûre : le risque zéro n'existe pas. L'adolescent doit faire ses expériences en dehors du cocon familial pour grandir. À partir du moment où vous lui laissez une relative autonomie, il risque d'être confronté à des réalités pas forcément rassurantes pour vous. Cela fait partie du jeu. Vous ne pourrez jamais tout maîtriser, et c'est tant mieux. C'est dans cet espace de liberté que votre jeune pourra développer sa propre personnalité.

Il n'existe pas de recettes miracle pour accompagner un adolescent vers l'âge adulte. Pour l'aider non plus. Dans cette brochure, vous trouverez des informations pour mieux comprendre ce qui se passe, un espace de réflexion pour appréhender la complexité de ce moment et des pistes de solutions à expérimenter.



Denkou Images © Fotolia.com

Avertissement

Dans une volonté de simplification, nous avons utilisé le terme « adolescent » pour désigner aussi bien la jeune fille que le jeune homme. Même souci de simplification en ce qui concerne le terme « parent » ; il est toujours employé au singulier, désignant la mère ou le père, le couple parental ou le parent isolé.

Être parent d'adolescent, c'est…

Presque tous les parents sont un jour ou l'autre confrontés à des difficultés avec leur adolescent. C'est normal, sain et nécessaire. Elles prendront des formes variables et demanderont des réponses au cas par cas. Pas de recette toute faite ! Le parent idéal n'existe pas (heureusement) et l'adolescent idéal non plus.

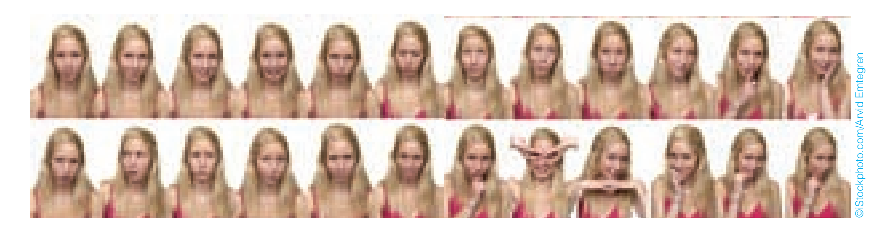
Dans quelle(s) affirmation(s) vous reconnaissez-vous ?

Etre parent d'adolescent, c'est…

- ❏ Continuer à être parent : l'adolescence ne change rien
- ❏ Devoir sans cesse se battre pour se faire respecter
- ❏ Aider son enfant à préparer son envol
- ❏ Savoir doser autorité et laisser-faire
- ❏ Prendre un coup de vieux
- ❏ Avancer comme un funambule : tout peut basculer à tout moment
- ❏ Perdre ses privilèges de parents
- ❏ Perdre son enfant
- ❏ Se remettre en question
- ❏ Vivre de l'inquiétude et des nuits blanches
- ❏ .... ……………………………………………………………..

Vivre avec un jeune qui se cherche

Son comportement vous fait parfois penser qu'il ne vous aime plus : il refuse soudainement vos câlins ; il vous trouve grosse alors que jusqu'ici, vous étiez la plus belle des mères ; il exige que vous veniez le chercher - non pas devant l'école - mais dans la rue à côté ; il a le tour pour vous faire bouillir et réagir avec colère…



L'adolescent est ambigu. Il hésite entre l'intimité et la distance. Il est dans l'entre-deux, plus tout à fait enfant ni tout à fait adulte, en pleine quête de lui-même, ne comprenant pas ce qui lui arrive et ne sachant pas où il va. Il est pris dans un nœud de transformations qui le chamboulent à tous les niveaux. Son monde bascule mettant ses certitudes, ses croyances, ses émotions, sens dessus dessous. En réalité, il est nettement moins sûr de lui qu'il n'en a l'air.

Il n'agit pas contre vous, même si vous le pensez parfois. Il cherche évidemment à se détacher de vous, mais il s'agit d'un phénomène normal et plutôt sain. Il a besoin de vous pour se construire ; il est nécessaire qu'il se sente aimé pour la personne qu'il est et non pour celle que vous aimeriez qu'il soit ou devienne. Il ne fera pas sa vie sur base de ce que vous avez rêvé pour lui.

Accepter de ne plus être le centre de son existence ni qu'il soit le centre de la vôtre

Votre enfant change : vous accrocher à celui qu'il était dans l'enfance n'arrangera rien, le retenir près de vous non plus.
Pour naître, un poussin doit briser la coquille. Elle est peut-être parfaite pour le protéger du froid, mais s'il veut vivre, il est obligé de la frapper et de la casser.



Parents : un port d'attache

Accepter les changements, c'est le premier pas à faire en tant que parent. Cela signifie aussi d'abandonner la position centrale que vous occupiez jusqu'ici dans sa vie, sans pour autant abandonner votre enfant. Votre adolescent a besoin de sentir que vous pouvez vivre sans lui. Et s'il prend ses distances, il a aussi besoin de sentir que le lien entre vous est maintenu.

Aider l'adolescent à prendre son envol

L'adolescent a besoin d'élargir ses horizons et de se différencier de ses parents. Il se fait de nouveaux amis, écoute de nouvelles musiques, porte d'autres vêtements, etc. Il a besoin d'aiguiser ses sens, de se confronter à la différence, de goûter à plusieurs plats… Ces expériences vont lui permettre d'explorer de nouveaux territoires, de mieux se connaître et d'apprendre à vivre avec les autres.



Stimuler en discrétion

L'une des missions principales des parents est d'aider leur adolescent à voler de ses propres ailes et de le stimuler à aller de l'avant.

Comment ? En étant attentif, coopératif et souple. En lui donnant un petit coup de pouce, des conseils, parce qu'il n'est pas toujours aussi sûr de lui qu'il en a l'air.

Intéressez-vous à lui, consacrez-lui du temps, mais respectez aussi son intimité et ses espaces secrets.

Développez votre confiance (en lui et en vous) et surtout soyez patient ; l'adolescence est un passage. A certains moments, il est difficile, mais dans l'ensemble, il est constructif et passionnant.

Choisir la confiance et exprimer clairement ses attentes

Il n'y a pas de confiance sans limites ni de confiance sans attention ni amour. Mais aimer ne veut pas dire être toujours d'accord.

Plus vous serez précis dans vos attentes sur les règles de vie, les limites à respecter, les tâches à effectuer... plus votre adolescent s'y retrouvera. Plus il y aura de rires, de joie, de paroles positives, d'encouragements, moins ça bloquera.

Encouragez l'adolescent quand il respecte ses engagements et fait son « boulot ». Par contre, exprimez votre désaccord quand il dépasse les limites. En principe, il sait cela depuis l'enfance. Mais le lui rappeler à cette période, surtout lorsqu'il commence à ruer dans les brancards ou à désobéir avec désinvolture peut l'aider à se structurer. Il ne doit certes pas faire « tout » ce que vous souhaitez, et les punitions exagérées ainsi que le désir d'avoir toujours le dernier mot sont déplacés. Être parent, c'est faire preuve de souplesse **et** de fermeté ; tout un art !



Jouer un rôle éducatif essentiel

Les enfants ont besoin de leurs parents pour se sentir en sécurité, se construire, se situer dans leur vie et apprendre à vivre en société. Plus encore à l'adolescence où le jeune tente de franchir les limites, le « non » ferme et décidé d'un parent aide l'adolescent à grandir.

Un rôle difficile

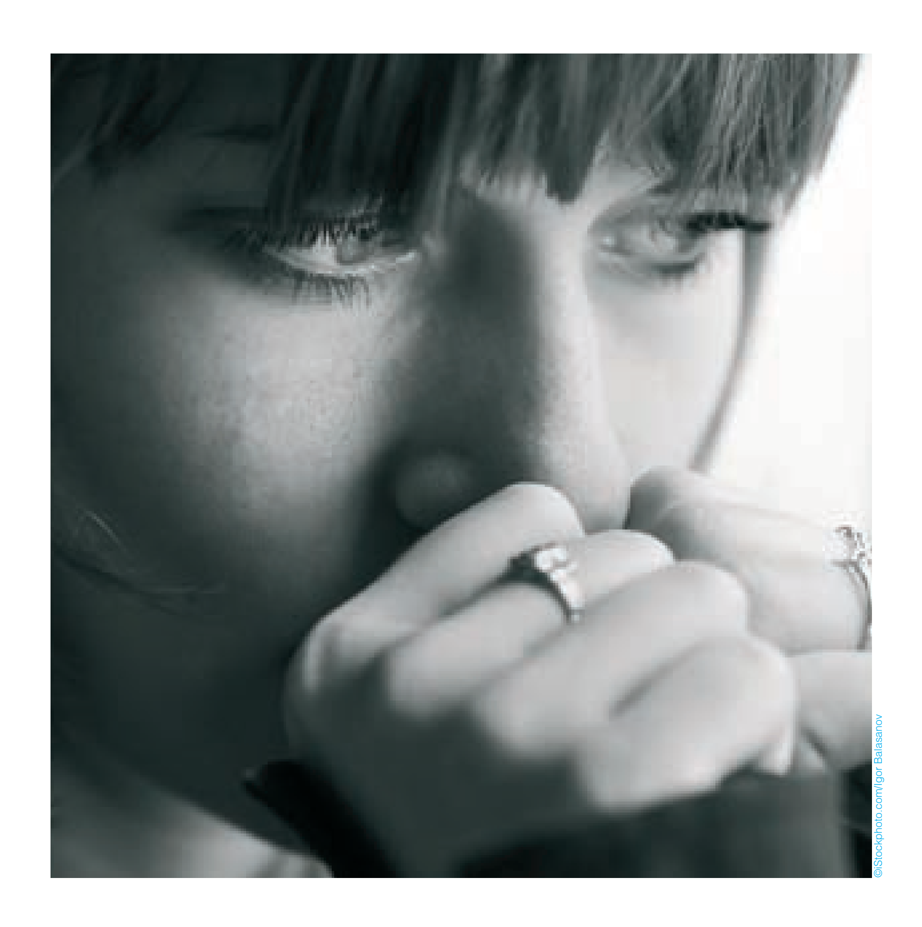
Malgré ce constat, certains parents doutent d'eux-mêmes et en viennent à se demander comment être parent ? Ont-ils le droit d'être autoritaires ? De punir les enfants ? Doivent-ils plutôt être copain-copine avec eux ? Les médias proposent des images de famille heureuse, où le bonheur coule de source, où parents et enfants vivent sans trop de contraintes, dans des rapports égaux. Parfois, ce sont même les enfants qui font la leçon aux parents qui se comportent comme des gamins !

Certains déclarent que les parents démissionnent. Peut-être. Il faut dire que les conditions de vie de nombreuses familles ne facilitent pas l'exercice de la parentalité (séparations, recompositions, monoparentalité, précarisation économique, etc). De plus, les parents sont aussi démunis de faire grandir leurs enfants dans un monde où le bonheur semble lié à l'acquisition de biens matériels – inaccessibles pour nombre d'entre eux. Comment être un bon parent si je ne peux pas offrir le dernier gsm à la mode à mon enfant ? Comment lui montrer que je l'aime si je ne lui paie pas le même MP3 que ses copains ? Dans cette course à la consommation, parents et enfants sont les jouets d'une société qui confond « avoir » et « être ».

Le désir exprimé par l'adolescent d'avoir le dernier truc à la mode ne doit pas être satisfait dans l'instant. « Avoir » ne signifie pas « avoir tout de suite ». Faites-lui découvrir que l'attente, aussi, peut être source de plaisir. De même, apprenez-lui à distinguer son besoin (j'ai besoin de nouvelles baskets) de son désir (je veux une basket de marque « x »).

Quand les parents sont séparés

Assumer la responsabilité parentale d'un adolescent est déjà délicat lorsque les parents vivent ensemble. Lorsqu'ils sont séparés, cela l'est encore plus. En outre, certains adolescents ont tendance à manipuler leur entourage (dissimuler certaines informations à l'un des parents pour éviter la punition ou pour solidifier la relation avec l'autre ; déménager chez le parent le moins exigeant - comportement très efficace pour « punir » l'autre parent ou pour éviter une situation qu'ils n'aiment pas, etc.). Même s'il est élevé par des parents séparés, l'adolescent demeure l'enfant de sa mère et de son père. Et c'est aux adultes de s'arranger entre eux pour se mettre d'accord sur l'essentiel… et le faire respecter.



Quand l’adolescent est mal dans sa peau

Avec les chamboulements que subissent les adolescents, il est plutôt normal qu’ils soient perturbés, tristes, à côté de la plaque, qu’ils se sentent différents, incompris, révoltés, en désaccord avec eux-mêmes et les autres … et leurs parents en l’occurrence.
Pour vous, parent, il importe de faire la différence entre un mal-être passager, lié au processus normal de l’adolescence, et une situation critique mettant en danger la santé de votre enfant, sa sécurité, son avenir ou encore l’équilibre de la famille.

Entre le désir de s'envoler et la peur de quitter le nid

Si votre adolescent passe par des sautes d'humeur, allant de l'enthousiasme à la rébellion en passant pas l'angoisse et la morosité, c'est normal et cela s'explique. Ne voyez rien de grave, s'il lui arrive de ne plus parler, d'être aussi aimable qu'un ours mal léché ou de ronchonner sans cesse en tirant la tête, exigeant tantôt d'être reconnu et, l'instant d'après, déclarant que personne ne le comprend. Il cherche à savoir s'il peut ou non discuter avec vous, sans que vous vous moquiez de lui ou sous-estimiez ce qui le tracasse.

Il se sent coincé entre son désir de s'émanciper de vous - et de trouver son identité - et la peur de quitter le monde rassurant de sa famille.

Ces mini-crises et sautes d'humeur, provoquées par les transformations qu'il subit, lui permettent de construire sa nouvelle identité. Ces transformations sont également responsables de sa fragilité, de ses incohérences et de son stress.
Votre adolescent n'est pas de mauvaise volonté ; il ne comprend pas lui-même ce qui lui arrive, d'où sa difficulté à mettre des mots sur ce qui se passe. Ce sera votre rôle de parent de tenter l'expression à partir de ce que vous percevez et ressentez en demandant à votre adolescent si cela correspond à ce qu'il veut exprimer.



Chaque adolescent a sa façon de passer le cap

En général, tous les adolescents passent par une période de crise dans leur marche vers l'âge adulte. Chaque adolescent la vivra à sa façon, avec une intensité plus ou moins forte. Cette crise lui permettra de gagner en maturité et d'acquérir les capacités dont il a besoin pour créer sa vie future.
Pour faire simple, nous dirons qu'il existe deux types de comportements problématiques chez un adolescent. Il s'agit :

- de comportements pénibles pour son entourage au travers desquels il cherche à combler immédiatement ses besoins sans se préoccuper des autres ;
- de comportements plus discrets surtout pénibles pour lui. Ces comportements lui infligent des souffrances personnelles. Ils peuvent également provoquer des angoisses et de la dépression.

Il se peut évidemment que l'adolescent passe d'un type de comportement à l'autre et ce, surtout, lorsqu'il vit une crise d'adolescence « ordinaire ».
Ne vous fiez pas uniquement aux apparences : un adolescent peut être insolent pour cacher sa fragilité et sa sensibilité, un adolescent toujours d'accord avec l'adulte n'est pas pour autant plus serein.

Les comportements pénibles pour la famille

Cet adolescent recherche la satisfaction immédiate de ses désirs, quitte à gâcher la vie de son entourage (parents, cercle familial, école…).

Par exemple :

- pour obtenir un nouvel ordinateur, il est prêt à tout, surtout à ne pas vous lâcher. Malgré votre refus et vos explications, il revient sans cesse à la charge, jusqu'à se mettre en colère ou à vous menacer pour vous faire craquer ;
- il refuse d'accomplir les tâches les plus minimes à la maison. Par contre, il exige plus de liberté, plus de sorties, plus d'argent de poche, sans jamais rien offrir en retour ;
- il ne travaille plus ou quasi plus à l'école et se rebelle à la moindre remarque de votre part ou de celle des enseignants. Il mène la vie dure à tout le monde, sans parler des relations conflictuelles et parfois violentes avec les autres jeunes ;
- il se comporte comme s'il était le chef de famille, comme si tout lui était dû, fuyant ses responsabilités.

De telles attitudes, lorsqu'elles s'installent, risquent d'isoler de plus en plus l'adolescent, de le rendre indifférent aux autres et à leurs sentiments.

Si vous avez l'impression qu'il vous grimpe sur la tête et que le dialogue n'est plus possible, ne restez pas seul avec ce problème. Parlez-en autour de vous, cherchez le soutien d'autres adultes.
Si cela ne vous paraît pas efficace, voyez des professionnels de la relation d'aide **(voir p.28)**

Les comportements pénibles pour l'adolescent

Certaines attitudes, états physiques ou états d'esprits, certaines réflexions peuvent signaler un mal-être, un comportement destructeur, une humeur dépressive…

Il va de soi que vous ne devez pas vous en faire si votre adolescent de 15 ans s'enthousiasme pour ses amis et prend ses distances ; c'est normal à son âge. Par contre, il risque d'y avoir un problème, si votre adolescent de 12 ans passe tout son temps dans la rue et vous dédaigne quand il est à la maison. Si votre fille de 14 ans décide de manger moins de chocolat et de chips, c'est bien. Mais si elle ne mange plus que deux feuilles de salade et qu'elle évite les repas en famille, c'est inquiétant. Certains signes sont à prendre au sérieux s'ils surviennent en même temps que d'autres. Pris séparément, ils sont extrêmement habituels et ne doivent pas vous alarmer. En soi, une expérience isolée n'est pas dramatique mais sa répétition peut le devenir.



Par exemple, si votre adolescent :

- est anormalement fatigué ;
- n'a plus d'appétit et ne mange quasi rien ;
- a un appétit d'ogre et ne cesse de manger ;
- est continuellement stressé, voire angoissé ;
- a continuellement le blues ;
- ne dort plus ;
- ne s'en sort plus au niveau scolaire ;
- ne veut plus aller à l'école ;
- parle de se suicider (de toute façon personne ne le regrettera) ;
- a fait une fugue ;
- fume beaucoup de tabac ;
- fume régulièrement du hachisch ;
- aime l'alcool et a tendance à en boire souvent ;
- cherche à vous manipuler (ment, se met en colère pour un rien, vous menace…) ;
- ne dit jamais un mot plus haut que l'autre ;
- s'enferme dans sa chambre et ne voit plus ses amis
- ……………………………………………………………………………………..

Pour vous aider

Si vous détectez ces signes, parlez-en avec votre adolescent **(voir page 20)**. Si cela vous semble trop périlleux, si vous ne vous sentez pas à la hauteur, demandez de l'aide. Le dialogue avec son adolescent quand il souffre, quand il se rebelle, quand il déprime est loin d'être facile.

Un cerveau qui n'est pas encore achevé

Un chercheur américain, Jay Giedd, et son équipe, ont récemment constaté que le cerveau des adolescents n'était pas achevé, contrairement à ce qu'on avait affirmé jusque-là. Ses recherches ont conduit à trois observations majeures :

- La matière grise du cerveau, celle qui sert à penser, varie fortement au cours de l'enfance et de l'adolescence car le cerveau fonctionne par élimination. Pendant l'enfance, il produit un nombre incalculable de cellules et de connexions. Mais tout ce qu'il ne va pas utiliser, il va progressivement le jeter. Ainsi un ado qui fait de la musique, du sport ou des études, verra-t-il les cellules et les connexions nécessaires à ces activités se câbler et devenir de plus en plus performantes.
- À l'adolescence, le lobe frontal du cerveau responsable des prises de décision, de la planification, de la stratégie, de l'organisation, de la concentration… n'a pas encore atteint sa pleine maturité. Ce qui explique pourquoi les jeunes ont parfois des comportements dangereux, ne se rendent pas compte des risques qu'ils prennent, ont du mal à établir des priorités, à se projeter dans l'avenir…
- Le cervelet est aussi encore en plein développement, atteignant son plein potentiel vers l'âge de 20 ans. Il joue un rôle indéniable dans la coordination musculaire et dans l'agilité intellectuelle. Son immaturité pourrait être à l'origine des maladresses et du côté un peu gauche des adolescents.

Ces récentes découvertes sur le cerveau condamnent l'expression selon laquelle tout se joue avant 6 ans. Les potentialités de développement et d'acquisition se poursuivent donc tout au long de l'adolescence.

Cela dit, au fur et à mesure que se développe son cerveau, l'adolescent va devenir capable de réfléchir de manière abstraite, de prendre du recul par rapport à des réalités concrètes, de raisonner de manière plus logique. Il se pose de plus en plus de questions sur le comment et le pourquoi et tente d'y répondre. Ainsi devient-il capable de philosopher, de raisonner à partir de concepts et d'appuyer ses dires par des démonstrations. Il formule des projets et prend des décisions de plus en plus réfléchies.



Mieux gérer la situation

Les difficultés présentes avec votre adolescent empoisonnent aussi votre vie : tristesse, colère, impuissance s'entremêlent et vous font perdre vos moyens. De plus, votre adolescent réveille peut-être en vous l'adolescent que vous avez été : des souvenirs remontent, vous vous revoyez durant cette même période, vous pensez à la façon dont vos parents ont réagi, vous vous rappelez vos difficultés, vos manières d'y faire face.
Pour donner un peu d'air frais et diminuer les tensions, vous pouvez agir à deux niveaux : au niveau personnel et au niveau de la relation avec votre adolescent

Agir à un niveau personnel

En tant que parent, votre attention et votre énergie sont centrés sur votre adolescent, surtout s'il est en difficulté. C'est bien normal. Toutefois, n'oubliez pas que votre adolescent a besoin d'avoir un interlocuteur solide et des repères stables. Si vous vous oubliez, si vous ne pensez qu'à lui, si vous vous laissez pourrir « votre » vie, si vous aussi sombrez dans le mal-être, vous ne pourrez plus l'aider.

Un parent peut rarement répondre seul à tous les besoins de son adolescent en souffrance ou en manque de repères. À force, de vouloir tout porter, vous aurez l'impression de ne jamais y arriver, d'être toujours en dessous de vos exigences et de vos espoirs.

Le premier pas pour que la vie soit un rien plus douce, c'est de vous consacrer à votre bout de la relation. Cela veut dire que la façon dont vous vous positionnez dans les rapports avec votre ado va en influencer le cours.

Evaluer la relation avec votre ado et ses effets sur vous

❏ En êtes-vous satisfait ? Ou saturé ?
❏ Est-ce que votre santé en a pris un coup ?
❏ Vous sentez-vous épuisé ?
❏ Avez-vous l'impression que cette relation vous mine et vous empêche de tout mener de front ?
❏ Vous sentez-vous seul ?
❏ Avez-vous parfois envie de tout abandonner ?
❏ Ressentez-vous de la tristesse, de la colère ?
❏ Etes-vous déçu ?
❏ Vous sentez-vous coupable ?
❏ Avez-vous souvent la sensation d'être dépassé par les événements ?
❏ Avez-vous abandonné toute lutte avec votre ado ?
❏ Avez-vous tendance à laisser votre ado faire tout ce qu'il veut ?
❏ Avez-vous l'impression que vous ne servez plus à rien ?
❏ Vous sentez-vous aidé ?
❏ ....

Reconsidérer la relation avec votre ado

Réfléchissez au genre de relation qui s'est construite entre vous au fil du temps. Vous avez sans doute pris - consciemment et inconsciemment - certains contrats, certaines habitudes de fonctionnement et de communication. Ainsi, qui s'occupe de ranger la chambre de votre ado ? Qui s'occupe de son linge sale et propre ? Qui le conduit au foot ou aux scouts ? Qui détermine et applique les sanctions ?

De manière plus large, dans la famille, qui fait quoi ? Ces pactes plus ou moins conscients, plus ou moins secrets, influencent fortement votre relation actuelle.

Remettez en question la façon dont vous considérez votre adolescent : il est assez grand pour s'occuper de son linge, de son désordre, de ses loisirs. Le comportement difficile d'un adolescent exprime parfois tout simplement le besoin d'être perçu autrement par ses parents.

Ne pas vous juger

Observez au jour le jour, dans la relation avec votre ado, vos pensées profondes envers lui. Prenez conscience du brouhaha dans votre tête. Vous n'allez sans doute pas y découvrir que du positif. Des rancoeurs, des blessures, des incompréhensions peuvent émerger, ou de la tristesse, de l'angoisse, de la colère, du mécontentement… Ne culpabilisez pas; tous les êtres humains sont aussi habités par des pensées ou des sentiments négatifs, même pour ceux qu'ils aiment.

Accepter vos imperfections

Personne n'est parfait et, si vous le croyez, vous faites fausse route. Se vouloir parfait, c'est en quelque sorte vouloir avoir toujours raison. Cette attitude dans l'éducation est souvent un obstacle à l'épanouissement de l'enfant qui risque de se croire incapable d'agir seul. Comment peut-il envisager son avenir si, la plupart du temps, ses parents lui donnent l'impression qu'il a tort ?

Reconnaître vos erreurs n'est certes pas facile. Peut-être craignez vous que le fait de vous montrer faible ne fasse qu'empirer la situation et que votre ado ne vous grimpe sur la tête. Or son malaise ou sa révolte peut justement signifier qu'il a besoin de vous sentir plus conciliant, plus souple. L'acceptation des vos imperfections constitue un des principaux apprentissages de votre enfant à l'adolescence. C'est aussi sur vos fragilités qu'il pourra se construire.

Accepter de vieillir

Il arrive que l'adolescence confronte le parent à une réalité qu'il fuyait jusqu'ici : il vieillit. Parfois, une rivalité (même inconsciente) s'installe. Pour rester dans le coup, il arrive que le parent « joue à l'ado » : il se met à parler comme lui, à porter les mêmes vêtements, à pratiquer les mêmes loisirs, à fréquenter les mêmes boîtes de nuit.
Face à un adulte qui infantilise ou qui régresse, l'adolescent se sent souvent obligé de compenser et d'endosser, lui, le rôle de l'être raisonnable et adulte, sans « faire » sa crise d'adolescence. Il risque donc de passer à côté d'une série d'apprentissages et d'expériences nécessaires à la construction de sa personnalité.

Répondre à vos besoins fondamentaux

Si vous désirez tenir le coup, être en forme, avoir le moral, veillez à dormir en suffisance, à manger sain et à faire de l'exercice physique. Les turbulences que vous traversez entraînent une dépense importante d'énergie. Pour la récupérer, rien de mieux que l'activité physique. Ne croyez pas que vous êtes trop vieux, trop gros, trop quelque chose. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Les mêmes conseils s'appliquent si vous êtes particulièrement stressé. La pratique de la relaxation, du yoga, du tai-chi… vous aidera aussi à retrouver un équilibre. Sachez que le massage peut vous donner un bon coup de pouce : il apporte détente profonde - corporelle et mentale. Choisissez ce qui vous convient le mieux. Certaines personnes ont besoin de bouger de manière énergique, de courir, de transpirer ; d'autres d'être touchées, de bouger en douceur, de se relaxer.



Garder du temps pour vous

Les parents dont les adolescents souffrent sont aussi en perte de repères et vivent souvent dans l'anxiété ou la peur.
Ce peut être votre cas. Vous vous demandez comment votre enfant va s'en sortir, quelle bêtise il va encore faire, s'il ne va pas, une nouvelle fois, être renvoyé de l'école. Votre angoisse est en train de grignoter tout votre espace intérieur et de vous pourrir la vie. Cette inquiétude vous appartient, même si elle réveillée par le comportement de votre ado.

Pensez à recharger vos propres batteries : voyez un ami, partez en balade, arrêtez-vous à la terrasse d'un café, dormez un peu plus tard, lisez le bouquin qui traîne depuis des semaines sur votre table de nuit, faites des siestes… Si vous êtes en couple, pensez à passer de temps à autre, un moment rien qu'à deux.
Si cela ne suffit pas, pensez à demander de l'aide **(voir p.28)**.

La culpabilité, toujours elle…

« Je ne vais quand même pas me payer du bon temps, alors que mon ado file du mauvais coton »; « Ce serait égoïste de partir alors que ma fille n'a plus goût à rien ». Ces petites phrases sont le fruit de la culpabilité : vous cessez de vous autoriser certains plaisirs. Cette attitude n'améliorera pas les relations avec votre ado et ne l'aidera pas à changer. Elle risque par contre de vous conduire à l'épuisement et l'enfermement.

Demander un relais

Pour vous accorder du temps pour souffler, demandez un relais auprès de vos proches ou vos amis. Ils pourront sans doute libérer du temps pour votre ado, pour le rencontrer ou simplement pour rester chez vous quand vous partez, ou encore pour discuter le coup avec eux.

Parler de votre situation

Pourquoi rester seul avec votre problème ? Pourquoi ne pas en parler ? À vos proches, par exemple. À un frère, une sœur, un ami en qui vous avez confiance. La parole ouvre la relation à l'autre. En parlant, on met des mots sur les difficultés et, en même temps, on les cerne mieux. L'écoute, sans jugement, permet de trouver ses propres réponses. En plus, la seule présence d'un proche fait du bien. Ses gestes, sourires et regards réconfortent et donnent souvent un regain d'énergie.


Francis Lempérière © Fotolia.com

Echanger avec d'autres parents
L'échange entre parents donne l'occasion d'entendre des personnes qui vivent une situation semblable à la vôtre. Vous parlerez et vous entendrez à votre tour les difficultés des autres. Ces échanges vous aideront à moins dramatiser votre situation. Vous aurez aussi l'occasion d'aider d'autres personnes, ce qui vous aidera à retrouver confiance en vous.

Agir dans la relation avec l'adolescent

Votre rôle consiste à donner à votre adolescent les éléments qui lui permettront de comprendre ce qui lui arrive. Il pourra ainsi peu à peu décoder ce que son attitude provoque en lui et autour de lui.
Nous vous proposons ici quelques conseils pour vous aider à mettre en place une relation plus constructive avec votre adolescent. Et même si le dialogue est difficile, c'est votre boulot de parent pour faire les efforts nécessaires pour l'installer.

Installer une communication fluide

Comment faire si votre adolescent ne vous parle plus ou juste le minimum ? Ne vous bloquez pas par rapport à lui, ne fermez pas d'emblée toutes les portes, mais respectez aussi cette mise à l'écart. Votre rôle sera de lui montrer que vous êtes toujours là pour lui, disponible s'il le désire.
Voici certains conseils pour vous aider à trouver les attitudes et les moyens pour communiquer avec votre adolescent.

Où et quand ?

Pour commencer, bien choisir le lieu et le moment. Inutile d'engager la conversation avec votre ado s'il suit avec intérêt un match de foot ou s'il est en train de préparer son sac pour sortir. Une conversation constructive demande calme et disponibilité. Pourquoi ne pas choisir ensemble le moment qui vous convient à tous les deux ?

Comment se parler ?

Il existe dans notre manière de parler de nombreux obstacles à la communication. La menace, l'humiliation, le chantage coupent toute communication et effritent l'estime de soi de votre ado. Si vous blessez votre adolescent, si vous l'infantilisez, si vous le mettez en colère, l'échange tournera court.

Être naturel

Parlez de manière naturelle, c'est-à-dire avec les mots, le ton, les expressions que vous utilisez habituellement. Votre adolescent a besoin d'authenticité. Si vous exprimez ce que vous sentez vraiment au fond de vous, vous trouverez les mots justes. Au plus vous serez vrai, au plus il entendra ce que vous avez à lui dire.

Prendre des rendez-vous

Réservez des plages de temps pour discuter avec votre adolescent. Installez-vous confortablement à la maison ou emmenez-le boire un verre. Lorsque vous parlez avec lui, soyez attentif à ses réactions. Si tout à coup vous le voyez mal à l'aise, s'il se cabre, ne dit plus rien ; il est peut-être temps d'arrêter et de reprendre un autre rendez-vous.

Ne pas surenchérir

Certains adolescents ont tendance à « chercher » leurs parents, à les provoquer, à faire monter la tension au sein de la famille. Les échanges vont crescendo, les voix s'élèvent et c'est à qui aura le dernier mot. Parfois même, on en vient aux mains. En tant qu'adulte, évitez de répondre à la provocation. Sortez plutôt prendre l'air et, une fois calmé, mettez les mots sur ce qui s'est passé. Si vous parvenez à lâcher, le jeu deviendra moins intéressant et votre enfant finira par changer d'attitude.

S’exercer

Dialoguer, c’est aussi une gymnastique, une pratique qui requiert de l’entraînement. Exercez-vous au dialogue avec votre adolescent sur de petites choses de la vie quotidienne (un film, un plat, un fait d’actualité, un événement de la journée…). Soyez honnête dans ce que vous dites, partagez vos opinions. Amenez-le à argumenter, raisonner, développer son esprit critique. Reconnaissez la valeur de son point de vue, de son savoir, de ses émotions, dites-le lui. Le jour où vous devrez aborder avec lui des questions plus difficiles, le « mode d’emploi » du dialogue sera déjà connu.

La communication non-verbale

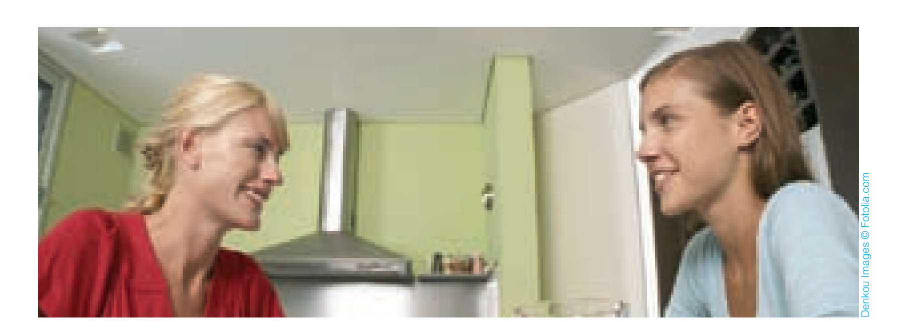
Il n’y a pas que les mots qui entrent dans la communication. Les gestes, les intonations en font également partie. Ces informations constituent des messages inconscients qui sont très bien reçus et aussitôt interprétés. Pour communiquer sereinement avec lui, prenez d’abord conscience de votre ressenti vis-à-vis de lui et de l’impact qu’il peut inconsciemment avoir lors de vos discussions. Voyez ensuite comment avoir un regard plus positif, bienveillant et confiant.

Écouter

En écoutant votre adolescent, vous lui montrez que vous vous intéressez à lui, que vous le prenez au sérieux. Vous lui donnez la preuve qu’il compte pour vous, malgré les divergences de vue.

Attitude d’écoute

Lorsque votre adolescent vous parle, montrez-lui que vous l’écoutez. En le laissant parler, en lui posant des questions, en montrant que vous êtes intéressé par ce qu’il dit. N’hésitez pas à reformuler ses paroles : « si j’ai bien compris, tu penses que… ». Evitez le jugement de valeur, le dénigrement. Constatez vos différences.



Disponibilité dans l’écoute

Lorsque votre ado vous parle, restez centré sur ce qu’il dit. Ne pensez pas à votre réponse ; d’ailleurs elle n’est pas souvent nécessaire. Une simple réflexion telle que « ainsi, tu penses que… » montre que vous avez entendu son point de vue. Vous évitez ainsi les malentendus, une mauvaise compréhension et l’impression, de part et d’autre, que le dialogue ne sert décidément à rien.

Répondre

Prenez le temps pour répondre. Vous pouvez demander un laps de temps pour réfléchir. Votre décision ou votre avis n’en aura que plus de poids. Il aura le sentiment d’avoir été entendu dans ce qu’il avait à dire. Dans ce contexte, une décision contraire à son envie ne signifiera pas nécessairement que la communication est rompue.

Faire confiance

La confiance n’est pas toujours facile à établir avec un adolescent. En effet, celle que vous aviez sans doute en lui lorsqu’il était enfant est depuis peu ébranlée par les attitudes qu’il adopte. Attention : faire confiance, ce n’est pas tout permettre ! Il s’agit de canaliser le comportement de l’adolescent, de lui montrer que vous vous préoccupez de lui, qu’il est toujours sous votre autorité et votre responsabilité.

Chaque fois que possible, vous soulignerez ses qualités, ce qui est vraiment positif chez lui. Ne soyez pas l’« éteignoir » de ses rêves. Montrer votre confiance le fortifie et renforce sa confiance en lui. C’est aussi le laisser respirer, prendre la liberté nécessaire à son expérience personnelle. Bien sûr, il fera des erreurs, c’est inévitable, mais ce sont des expériences qui lui fourniront autant d’occasions d’évoluer.

L’aimer tel qu’il est

Prenez votre adolescent pour ce qu’il est et non pour ce que vous voudriez qu’il soit. Sinon, il ne se sentira jamais à la hauteur. Vous avez probablement de grands rêves pour lui, mais ce sont ses rêves à lui qu’il doit vivre.

Rester égal à soi-même
Si vous êtes changeant avec votre adolescent (tantôt conciliant, tantôt intransigeant dans une même situation), si vous ne tenez pas vos engagements, il ne saura jamais très bien comment se comporter avec vous, ni comment répondre à vos exigences. Si vous décidez quelque chose, maintenez cette décision, même s'il vous en coûte personnellement.

Une condition à la confiance

Sachez que pour faire confiance à quelqu'un, il faut aussi avoir confiance en soi. Comment laisser votre adolescent faire seul certaines choses, si vous ne vous sentez pas à la hauteur? Si vous ne reconnaissez pas vos compétences parentales ? Si vous doutez à tout moment de ce que vous lui imposez, interdisez, autorisez ? Pensez-y et faites-vous peut-être aider pour retrouver une certaine confiance en vous.

Mettre des limites

En mettant des limites à vos enfants, vous leur imposez des valeurs. Vous leur montrez ce qui est bien ou mal, ce qui est permis ou interdit. Vous leur apprenez la tolérance, le respect des autres, les droits et devoirs de chacun, l'obéissance, l'entraide, la compréhension mutuelle… Ces limites, à la fois spécifiques à chaque famille et communes au sein d'une société, fournissent des points de repère qui permettent de grandir en sécurité.



Votre rôle de parent

Dès le moment où vous devenez parents, vous devenez responsable de l'éducation de votre enfant et donc des limites à lui imposer. Si celui-ci adopte un comportement problématique, que ce soit à la maison ou à l'extérieur, à son égard ou à l'égard des autres, vous interviendrez. Il s'agit là d'une facette du métier de parent qui n'est jamais agréable mais absolument indispensable et utile à tous les âges de la vie de l'enfant. A l'adolescence, pour construire sa personnalité, un jeune a besoin de structure, de surveillance et de règles claires. Sans véritable autorité de ses parents, sans exigence de leur part, il ne sera jamais satisfait et jamais certain que ceux-ci s'intéressent à lui. De plus, il sera tenté d'éprouver les limites qui n'existent pas dans son entourage et d'aller toujours plus loin pour les chercher. Il risquera alors de se mettre réellement en danger.

Les règles

Encadrer, c'est définir des règles de vie au sein de la famille (à partir de quelle heure on peut regarder la télévision, se laver les mains avant les repas…). C'est à vous, parents, que revient la responsabilité de fixer ces règles. Vous les expliquez à vos enfants, vous les justifiez par rapport à vos valeurs, à vos besoins… À côté de ces règles, il y a des conventions qui sont, cette fois, décidées collégialement au sein de la famille (un tableau des tâches ménagères par exemple). Lorsque les règles et les conventions sont clairement établies, les enfants et les adolescents savent à quoi s'en tenir. Pour qu'elles aient du sens, vous devez aussi intervenir chaque fois qu'elles ne sont pas respectées.

Un adolescent qui transgresse les règles et qui n'est pas sanctionné n'hésitera pas à recommencer. Il faut évidemment le recadrer, mais ne pas non plus faire une montagne d'un tout petit incident. Si vous désapprouvez continuellement chaque geste, chaque attitude de votre ado, si vous lui donnez constamment des ordres, vous obtiendrez un ado aussi difficile que si vous ne lui imposiez aucune limite. Encore une question d'équilibre !

Les erreurs

Inévitablement, vos enfants commettent des erreurs. Elles font partie du processus d'apprentissage. À l'adolescence, leur fréquence est parfois même plus soutenue. Leur gravité aussi. Même si elles ne sont pas toutes acceptables (un vol, un acte de violence par exemple ne peuvent en aucune manière être tolérés), vous ne devez pas dramatiser la situation. Saisissez la balle au bond et discutez avec votre ado de ce qui vient de se passer. Mettez une parole sur l'erreur pour qu'elle serve d'expérience, qu'elle responsabilise celui qui l'a commise et le fasse grandir.

La sanction : mode d'emploi

Si votre adolescent déserte l'école, adopte un comportement risqué, se montre particulièrement violent… c'est peut-être aussi un appel à l'aide. Quelle que soit la gravité de ses actes, montrez-lui que vous vous inquiétez pour lui, que vous êtes prêt à l'aider et à prendre les choses en main. C'est son comportement que vous désapprouvez, pas sa personne.

Une « bonne punition » est celle qui rappelle que les limites ont été franchies. Il ne sert à rien, si ce n'est à renforcer la rancœur de l'ado, de le démolir par un jugement sans appel qui équivaudrait à un bannissement. Même si la faute est grave, elle ne mérite pas un rejet, une condamnation parentale qui aboutirait à briser les liens familiaux et à mener l'adolescent vers d'autres dérives.

Une sanction juste doit être réfléchie : évitez de punir sous l'emprise de la colère, attendez quelques minutes, quelques heures que la tension soit redescendue.

Une sanction juste doit être assumée par le parent : la punition suivie du remords de punir (parce que l'ado est triste et malheureux, vous avez pitié de lui et lui manifestez votre trop plein d'amour) perturbe le jeune.

Encourager

Motiver, donner ou rendre confiance, ranimer le courage de votre enfant lorsque la tâche à accomplir est longue et laborieuse, aide l'adolescent à dépasser ses limites, à aller de l'avant.
Encourager permet de mettre en avant les potentialités, les ressources, les qualités que chacun possède en soi, mais que l'on perd parfois de vue ou que le doute dissimule. C'est une attitude positive qui aide à grandir ; au propre comme au figuré.



Comment encourager votre adolescent ?

Complimentez-le dès qu'il accomplit une tâche que vous lui avez demandée, dès qu'il a un bon résultat scolaire, dès qu'il se montre plus agréable qu'à l'ordinaire. Installez du positif dans votre relation.

Ne vous braquez pas sur les manques, acceptez les limites du moment. En vous montrant plus patient à son égard, en le soutenant et en l'encourageant davantage, vous l'aider à se construire petit à petit

Il est normal qu'un adolescent commette des erreurs. Il expérimente, découvre et comme il n'a pas l'expérience de ses aînés, se trompe. En l'aidant à comprendre ses expériences et en l'encourageant à persévérer une fois le tir rectifié, vous l'aiderez à prendre conscience de sa responsabilité naissante, à découvrir son potentiel et à avoir confiance en lui.

Un peu de patience

Accompagner son adolescent, a fortiori s'il vous mène la vie dure, vous paraîtra par moments lourds et fastidieux. Ne vous découragez pas. Si les vents soufflent parfois en tempête, des accalmies vous permettront aussi de réparer le bateau. Dites-vous que vous vivez là une période de transition, de passage qui ne va pas s'éterniser. Regardez aussi le chemin parcouru.

Soyez patient. Facile à dire quand votre quotidien est si souvent transformé en champ de bataille. Néanmoins, en mettant en place des attitudes positives, une attention bienveillante, en gardant votre calme, vous ferez déjà une bonne partie du chemin.

Trouver de l’aide

Pour certains parents, la démarche d’appel à l’aide peut se révéler difficile, comme s’il s’agissait d’un aveu d’échec. Reconnaître que vous ne pouvez plus rien faire, que vous êtes arrivé dans une impasse, est en réalité une preuve de courage. Vous êtes conscient de vos limites et avez besoin d’une aide extérieure, pour vous, votre ado et même votre famille. Il s’agira alors de demander un avis, des conseils à un professionnel pour définir avec lui le problème et envisager une solution adaptée. Le point de vue de quelqu’un d’extérieur est souvent très éclairant.

Les aides mises en place dans notre pays ont des formes très variées pour pouvoir répondre le plus adéquatement possible à tous les types de problèmes, mais aussi pour apporter à ceux qui en ont besoin, le soutien le plus adapté à leur personnalité. Nous vous proposons ici un répertoire d’adresses des services à votre disposition.

Les professionnels offrent une écoute attentive et confidentielle. Ils mettent à disposition des familles en difficulté leurs connaissances et leurs expériences. Ils vous demanderont de vous impliquer dans le processus de restauration des relations.

Les aides de première ligne

Le médecin de famille

Votre médecin de famille, parce qu’il vous connaît bien peut être un bon interlocuteur de première ligne. Vous pouvez aborder avec lui les problèmes qui vous préoccupent pour qu’il puisse ensuite vous aiguiller vers un service adapté à vos besoins. S’il choisit de vous prescrire des médicaments pour vous aider à traverser ce passage, rappelez-vous qu’ils ne solutionnent en rien les problèmes. Ces aides médicamenteuses permettent de retrouver un peu de calme pour démêler les problèmes, mais doivent être réservées pour de courtes périodes sous peine d’accoutumance et/ou de dépendance.

L’aide psychologique

En gros, il existe deux types d’aides psychologiques : celle qui s’apparente à la guidance et celle qui vise une analyse approfondie du comportement conscient et inconscient. Une guidance se centre sur un problème concret et actuel qu’elle cherche à améliorer en quelques séances. Une psychothérapie se centre sur l’exploration des méandres de l’inconscient, le problème n’étant que le prétexte de cette exploration.
La thérapie peut être individuelle - avec soit le jeune, soit son parent - ou familiale. Dans ce cas, tous les membres de la famille sont invités à participer aux séances.
Si vous voulez en savoir plus sur l’aide psychologique, demandez notre brochure **« Mal de vivre : comment trouver de l’aide »** auprès du service Communication de l’UNMS (02 515 05 59 ou via unms@mutsoc.be).

Les services de santé mentale, subsidiés par les services publics, regroupent des équipes pluridisciplinaires (psychiatre, psychologue, travailleur social auxquels s’ajoutent parfois un logopède, un psychomotricien, un médiateur…) chargées de vous écouter, de réfléchir avec vous sur vos difficultés et de rechercher ensemble des solutions.

Pour trouver un centre de santé mentale, un psychologue ou un psychothérapeute proche de chez vous :

A Bruxelles La Ligue bruxelloise francophone pour la santé mentale
Rue du Président, 53 - 1050 Bruxelles
Tél. : 02/511 55 43 - E-mail : lbfsm@skynet.be

En Wallonie L’institut wallon pour la santé mentale
Rue Henri Lemaître, 78 - 5000 Namur - Tél. : 081/23 50 15
www.iswb.be

Les centres de planning familial

Ils réunissent plusieurs professionnels de la santé comme un psychologue, un médecin, un gynécologue… Vous pouvez aussi y consulter un juriste, recevoir l’aide d’un assistant social.
Pour connaître l’adresse d’un centre de planning des Femmes prévoyantes socialistes : 02 / 515.04.89 Mail : cpf@mutsoc.be
ou www.femmesprevoyantes.be/fps/CentresdePlanningFamilial
Des adresses supplémentaires sur **www.loveattitude.be**

Les centres spécialisés

Selon le problème rencontré par l'adolescent, des organismes spécialisés apportent une aide spécifique aux personnes concernées.

Centre de prévention du suicide : www.preventionsuicide.be
Le centre de prévention du suicide propose notamment des entretiens individuels de crise après une tentative de suicide ainsi qu'un groupe de parole pour parents d'ados confrontés à la problématique du suicide

Contact : 0800 32 123 (appel gratuit)

Anorexie et boulimie : www.miata.be
Miata asbl, une association de soutien aux parents de personnes souffrant d'anorexie mentale, de boulimie et de troubles des conduites alimentaires.

Permanence téléphonique et accueil : le mardi et jeudi de 14h à 17h.
Accueil de préférence sur rendez-vous :
Rue de la Goëtte, 85 - 1420 Braine-l'Alleud
Téléphone: 02/385.09.40

Drogues : www.infordrogues.be
Infor-Drogues offre de l'information, de l'aide, des conseils à tout un chacun confronté d'une façon ou d'une autre, de près ou de loin, à la problématique des drogues.

Adresse : rue du Marteau 19 à 1000 Bruxelles
Permanence téléphonique 24h/24 au 02/227 52 52


Ashley Design © Fotolia.com

Les services d'écoute téléphonique

Il suffit de faire un numéro de téléphone. De l'autre côté, une personne formée à l'écoute entend ce que vous avez à dire. Pas besoin de donner son nom. Pour certains, cet anonymat apporte sécurité et courage pour faire le premier pas. Vous y trouverez une écoute attentive et respectueuse de votre situation. Elle peut vous mettre sur la voie de solutions ou vous guider vers d'autres aides.
En général, ces services traitent de sujets délicats, voire tabous, comme le suicide, le viol, la solitude, l'inceste, la maltraitance…
L'aide est plutôt ponctuelle. Néanmoins, il arrive que des personnes téléphonent régulièrement au même service. Cela dit, leur interlocuteur est rarement le même.

107. Ce numéro de téléphone unique propose un espace de parole et d'écoute à toute personne qui vit une situation de crise ou une difficulté sur le plan moral, social ou psychologique. (www.tele-acceuil.be)

02 503 11 11. Ce service de la Ligue des Familles et de l'Ecole des Parents et des Educateurs apporte une aide ponctuelle aux parents et grands-parents qui se posent des questions sur leur enfant, leur adolescent, leur famille (www.alloinfofamilles.be)

0800 32 123 pour une écoute dans l'anonymat 24h/24 auprès du Centre de Prévention du suicide

02 227 52 52 permanence téléphonique 24h/24 d'Infor-Drogues

Pour les jeunes

Les services d'aide à la jeunesse (SAJ)

Autorité publique relevant de la Communauté française, ce type de structure tente de trouver avec l'enfant ou l'adolescent et sa famille une solution à la crise qui se pose pour éviter l'intervention de la justice. Les SAJ proposent des entretiens qui leur permettent ensuite de vous orienter vers des services spécifiques (AMO, centre de guidance, centre PMS…). Ils peuvent aussi vous soumettre un programme d'aide adapté à votre situation via l'intervention du Conseiller de l'aide à la jeunesse. L'aide des SAJ est volontaire et participative, c'est-à-dire que toutes les décisions qui seront prises au terme des négociations requièrent l'accord tant du jeune que de sa famille. Il existe un SAJ dans chaque arrondissement judiciaire.

Les services d'aide en milieu ouvert (AMO)

L'objectif d'une AMO est de venir en aide aux jeunes dans leur milieu de vie (famille, école, quartier…) pour qu'ils puissent s'y épanouir dans les meilleures conditions. Comment ? Par une aide individualisée, en soutenant leurs projets et en les aidant à résoudre leurs difficultés d'ordre scolaire, familial, administratif, juridique… Il existe une soixantaine d'AMO à Bruxelles et en Wallonie.



Pour les parents

Les groupes d'entraide

Les groupes d'entraide centrent leur activité autour de problèmes, maladies, handicaps ou situations de vie particulières (boulimie, alcoolisme, toxicomanie, suicide, troubles obsessionnels compulsifs…). Le but est de partager les expériences et de s'unir pour tenter de résoudre les problèmes et apprendre à mieux les gérer.
Ces groupes s'organisent autour de trois fonctions : l'écoute, le soutien psychologique mutuel et l'action avec d'autres membres. S'y rencontrent uniquement des personnes qui vivent des situations semblables. Ainsi, le groupe d'entraide permet non seulement de s'aider soi-même, mais aussi de découvrir que malgré les problèmes difficiles que vous avez à résoudre, vous êtes capables d'aider les autres.
Renseignements : 02 515 05 85 ou **www.self-help.be** (site d'information sur les groupes d'entraide et de soutien en communauté française de Belgique).

Les groupes de parole

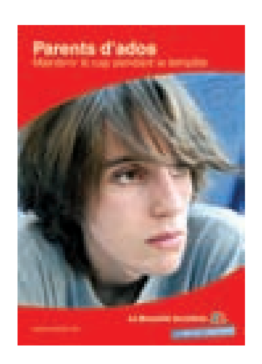
Ils poursuivent les mêmes objectifs que les groupes d'entraide, mais sont créés et animé par des professionnels.
www.parentalite.cfwb.be est un site de l'Office de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse de la Communauté française qui possède un moteur de recherche répertoriant de très nombreuses associations et services qui peuvent venir en aide aux parents et notamment des groupes de parole.

L'École des parents et des éducateurs

Organisation d'éducation permanente, cette asbl soutient et aide les parents à assurer leur rôle en leur offrant des formations et un accompagnement de qualité (**www.ecoledesparents.be/formations**)

L'Association pour la médiation familiale

Le médiateur est un spécialiste du conflit familial qui a suivi une formation en médiation. Il est soumis à un code de déontologie et notamment à la règle de confidentialité. Lorsqu'il y a une rupture de communication au sein de la famille, vous pouvez faire appel à un médiateur qui vous aidera, notamment à reprendre le dialogue en facilitant l'exercice vos responsabilités parentales.
www.mediationfamilale.be



Edition janvier 2009